

Recipes. | P.1

Recepten. | P.8



nutribullet.
PORTABLE BLENDER

EASY. TASTEFUL. HEALTHY.

Recipes nutribullet® Portable Blender.

Life is complicated. Eating healthy doesn't have to be.

Great blends, wherever life takes you. That's what nutribullet® Portable Blender is all about. This lightweight appliance lets you mix all your favorite blends without the use of a cord or plug. Just charge it up, take it on-the-go, and start it up when it's time to get down to business.

Whether you're craving a post-workout protein shake, a healthy snack on the road, or a fun and festive poolside cocktail, this handy blender makes it all, wherever you happen to be. Its USB-C charger fuels the motor for roughly 15+ blending cycles and its handled lid makes it easy to transport on all your adventures.

To get you started, we've compiled this collection of simple, easy, and delicious recipes, from lattes to smoothies to dips and dressings. Take a look, blend your favorites, and get going on your simple and delicious way.

We can't wait to see you out there.

Iced golden latte.

MAKES 1 SERVING

Go for the gold with this cold and creamy latte, filled with warm and tasty spices known for their anti-inflammatory and antioxidant benefits.

240 ML	UNSWEETENED OAT MILK
25 ML	AGAVE
2 PIECES	GINGER ROOT, PEELED & THINLY SLICED
7 G	GROUND TURMERIC
PINCH	CRACKED BLACK PEPPER
7 G	GROUND CINNAMON
100 G	ICE

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for the full cycle.

NUTRITION FACTS PER 300 ML SERVING

170 calories, 1.5g fat, 38g carbs, 3g fiber, 16g sugar, 2g protein.



Iced matcha latte.

MAKES 1 SERVING

Too much matcha? No such thing. We can't get enough of its potent green tea goodness, especially when blended to perfection in a creamy frozen latte.

240 ML	UNSWEETENED OAT MILK
25 ML	AGAVE
4 G	MATCHA POWDER
100 G	ICE

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for the full cycle.

NUTRITION FACTS PER 300 ML SERVING

190 calories, 2g fat, 39g carbs, 5g fiber, 16g sugar, 5g protein.



Peanut butter banana smoothie.

MAKES 1 SERVING

This rich and creamy smoothie is delicious enough to enjoy for dessert, and nutritious enough to make any time of day.

240 ML	UNSWEETENED VANILLA ALMOND MILK
15 ML	MAPLE SYRUP
1/2	BANANA
16 G	PEANUT BUTTER
	UNSWEETENED CACAO POWDER
6 G	ICE

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for the full cycle.

NUTRITION FACTS PER 350 ML SERVING

260 calories, 13g fat, 33g carbs, 5g fiber, 21g sugar, 6g protein.

Orange creamsicle smoothie.

MAKES 1 SERVING

Creamy coconut milk, sweet and tangy orange, mellow banana...there's nothing not to love in this sweetly dreamy smoothie.

200 ML	COCONUT MILK, CANNED
2.5 ML	ORANGE EXTRACT
1.25 ML	VANILLA EXTRACT
5 ML	MAPLE SYRUP
1/2	ORANGE, CUT IN 2 PIECES
1/2	BANANA
50 G	ICE

- 1 Add all ingredients except ice to the **Cup** in the order listed.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for one cycle.
- 3 Twist off the **Lid** and add the ice to the **Cup**. Twist the **Lid** back on and blend for a second cycle.

NUTRITION FACTS PER 300 ML SERVING

350 calories, 24g fat, 30g carbs, 4g fiber, 20g sugar, 3g protein.



Strawberry banana smoothie.

MAKES 1 SERVING

When you're craving a classic, this smoothie delivers. Add in a scoop of chia seeds for an extra boost of fiber and Omega-3's, and a splash of vanilla extract to make it sing. Bottom's up!

120 ML	UNSWEETENED VANILLA ALMOND MILK
2.5 ML	VANILLA EXTRACT
100 G	STRAWBERRIES, FRESH
1/2	BANANA
15 G	CHIA SEEDS
100 G	ICE

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for the full cycle.

NUTRITION FACTS PER 350 ML SERVING

170 calories, 5g fat, 28g carbs, 8g fiber, 13g sugar, 4g protein.

Mango margarita.

MAKES 1 SERVING

Frozen mango gives the classic margarita a sweet and frosty twist. Garnish your glass with some chili salt to bring in a full spectrum of festive flavors.

30 ML	LIME JUICE
74 ML	TEQUILA
30 ML	TRIPLE SEC
15 ML	AGAVE
140 G	FROZEN MANGO, THAWED FOR 10 MINUTES
PINCH	SALT
1	LIME WEDGE, FOR GARNISH
	TAJIN, TO GARNISH

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for the full cycle.
- 3 **If desired, rim a drinking glass with Tajin:** rub the lime wedge around the rim, then dip in Tajin to coat. Transfer the smoothie into the glass.

NUTRITION FACTS PER 177 ML SERVING

190 calories, 0g fat, 26g carbs, 2g fiber, 22g sugar, 0g protein.

Pancakes.

MAKES 2 SERVINGS

These fluffy oat flour pancakes make a deliciously wholesome addition to any breakfast spread.

120 ML	UNSWEETENED ALMOND MILK
2.5 ML	VANILLA EXTRACT
45 G	ROLLED OATS
1/2	BANANA
9 G	FLAXSEED
1 G	CINNAMON
PINCH	SALT

- 1 Add oats to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and run for one cycle to yield oat flour.
- 3 After the oats have been grounded, twist off the **Lid** and add the remaining ingredients to the **Cup** in the order listed.
- 4 Twist the **Lid** back on and blend. Shake if needed to distribute ingredients and blend again.

NUTRITION FACTS PER 270 G SERVING, MAKES 4 PANCAKES
220 calories, 6g fat, 35g carbs, 7g fiber, 5g sugar, 8g protein.



Salsa.

MAKES 8 SERVINGS

Fresh salsa comes together in a snap with this super easy and tasty mix of tomato, pepper, onion, and garlic.

120 G	DICED TOMATOES WITH JUICE, CANNED
100 G	RED BELL PEPPER, CHOPPED
13 G	ONION, CHOPPED
2	GARLIC CLOVES
3 G	CRUSHED RED PEPPER FLAKES
3 G	SALT
1 G	BLACK PEPPER

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and **PULSE** until desired consistency.

NUTRITION FACTS PER 36 G SERVING
5 calories, 0g fat, 1g carbs, 0g fiber, <1g sugar, 0g protein.

Cucumber dill dressing.

MAKES 8 SERVINGS

This creamy dressing adds fresh, zesty flavor to pretty much everything, from salads to grain bowls, to falafel.

82 G	WHOLE MILK GREEK YOGURT
15 ML	LEMON JUICE
35 G	PERSIAN CUCUMBERS, SLICED
2 G	SALT
4 G	ONION POWDER
3-5	SPRIGS OF FRESH DILL
4	MINT LEAVES

- 1 Add all ingredients to the **Cup** in the order listed.
- 2 Twist on the **Lid** and run a full blend cycle. Run a second time, if needed.

NUTRITION FACTS PER 30 G SERVING
30 calories, 1.5g fat, 2g carbs, 0g fiber, 1g sugar, 3g protein.



Raspberry vinaigrette.

MAKES 8 SERVINGS

A delightfully tangy dressing that's perfect for sprucing up any mix of fresh greens.

120 ML	EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
15 ML	APPLE CIDER VINEGAR
30 ML	RED WINE VINEGAR
62 G	RASPBERRIES, FRESH
1	GARLIC CLOVE, HALVED
3 G	GROUND MUSTARD
1 G	SALT

- 1 Add all ingredients in the order listed to the **Cup**.
- 2 Twist on the **Lid** and blend for the full cycle.

NUTRITION FACTS PER 30 ML SERVING
130 calories, 14g fat, 1g carbs, <1g fiber, 0g sugar, 0g protein.

GEMAKKELIJK. SMAAKVOL. GEZOND.

Recepten. nutribullet® Portable Blender.

Het dagelijkse leven is al ingewikkeld genoeg. Gezond eten hoeft dat niet te zijn.

De perfecte blend, waar je ook bent! Dat is wat je krijgt met de nutribullet® Portable Blender. Met dit lichtgewicht apparaat maak je zonder snoer of stekker toch overal je favoriete blends. Je hoeft hem alleen maar op te laden, mee te nemen en aan te zetten wanneer je wilt.

Met deze handige Portable Blender maak je in een handomdraai waar je zin in hebt – een proteïneshake na je workout, een gezonde snack voor onderweg of een feestelijke cocktail bij het zwembad. Als het apparaat volledig is opgeladen, kun je er ongeveer 15 blendcycli mee uitvoeren. En dankzij het handige deksel met handgreep neem je de blender gemakkelijk overal mee naartoe.

In deze gids vind je een aantal eenvoudige en smaakvolle recepten waarmee je zo aan de slag kunt – van lattes tot smoothies en verschillende dipsauzen en dressings. Zoek uit wat je lekker vindt en ga eropuit!

We zijn benieuwd wat je gaat maken.

Iced golden latte.

1 PORTIE

Ga voor goud met deze koude, romige latte vol smaakvolle specerijen met antioxidanten en een ontstekingsremmende werking.

240 ML	ONGEZOETE HAVERMELK
25 ML	AGAVESIROOP
2	STUKJES GEMBERWORTEL, GESCHILD EN DUN GESNEDEN
7 G	KURKUMAPOEDER
SNUFJE	GROVE ZWARTE PEPER
1 G	KANEELPOEDER
100 G	IJSKLONTJES

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en blend één volledige cyclus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 300 ML

170 calorieën, 1,5 g vet, 38 g koolhydraten, 3 g vezels, 16 g suiker, 2 g proteïne.



Iced matcha latte.

1 PORTIE

Te veel matcha? Dat bestaat niet. We krijgen maar geen genoeg van deze krachtige groene thee, zeker wanneer we daar romige frozen latte van maken.

240 ML	ONGEZOETE HAVERMELK
25 ML	AGAVESIROOP
4 G	MATCHA-POEDER
100 G	IJSKLONTJES

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en blend één volledige cyclus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 300 ML

190 calorieën, 1 g vet, 39 g koolhydraten, 5 g vezels, 16 g suiker, 5 g proteïne.



Pindakaas banaansmoothie.

1 PORTIE

Deze volle en romige smoothie is niet alleen een heerlijk toetje, maar ook voedzaam genoeg voor andere momenten op de dag.

240 ML	ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK
15 ML	AHORNSIROOP
1/2	BANAAN
16 G	PINDAKAAS
6 G	ONGEZOET CACAOPOEDER
100 G	IJSKLONTJES

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en blend één volledige cyclus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 350 ML

260 calorieën, 13 g vet, 33 g koolhydraten, 5 g vezels, 21 g suiker, 6 g proteïne.

Romige sinaasappel smoothie.

1 PORTIE

Romige kokosmelk, frisoete sinaasappel, heerlijke banaan... daarmee maak je zeker de zaligste smoothie! daar romige frozen latte van maken.

200 ML	KOKOSMELK (BLIK)
2 ML	SINAASAPPEL-EXTRACT
1 ML	VANILLE-EXTRACT
5 ML	AHORNSIROOP
1/2	SINAASAPPEL, IN 2 STUKKEN GESNEDEN
1/2	BANAAN
50 G	IJSKLONTJES

- 1 Doe alle ingrediënten behalve het ijs in de hierboven genoemde volgorde in de beker.
- 2 Draai het deksel erop en blend één volledige cyclus.
- 3 Haal het deksel eraf en doe het ijs erbij. Draai het deksel er weer op en blend nog een hele cyclus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 300 ML

350 calorieën, 24 g vet, 30 g koolhydraten, 4 g vezels, 20 g suiker, 3 g proteïne.



Aardbei- banaansmoothie.

1 PORTIE

Voor wanneer je trek hebt in een echte klassieker. Voeg een schep chiazaad toe voor wat extra vezels en omega 3-vezuren, en een beetje vanille voor nog meer smaak! Dat wordt smullen!

120 ML	ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK
2 ML	VANILLE-EXTRACT
100 G	VERSE AARDBEIEEN
1/2	BANAAN
15 G	CHIAZAAD
100 G	IJSKLONTJES

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en blend één volledige cyclus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 350 ML

170 calorieën, 5 g vet, 28 g koolhydraten, 8 g vezels, 13 g suiker, 4 g proteïne.

Mango-margarita.

1 PORTIE

De bevroren mango geeft deze klassieke margarita een zoete, verkoelende twist. Garneer je glas met wat chilizout en geniet van het hele spectrum aan smaken.

30 ML	LIMOENSAP
75 ML	TEQUILA
30 ML	TRIPLE SEC
15 ML	AGAVESIROOP
140 G	BEVROREN MANGO (10 MINUTEN ONTDOOID)
SNUFJE	ZOUT
1	SCHIJFJE LIMOEN TER GARNERING

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de beker.
- 2 Draai het deksel erop en blend één volledige cyclus.
- 3 Doe als je wilt wat tajine-kruiden op de rand van je glas: wrijf met het schijfje limoen over de rand en dip die in de tajine-kruiden. Schenk de smoothie over in het glas.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 177 ML

190 calorieën, 0 g vet, 26 g koolhydraten, 2 g vezels, 22 g suiker, 0 g proteïne.

Pannenkoeken beslag.

2 PORTIES

Met dit beslag maak je luchtige havermoutpannenkoekjes - heerlijk als ontbijt!

120 ML	ONGEZOETE AMANDELMELK
2 ML	VANILLE-EXTRACT
45 G	HAVERVLOKKEN
1/2	BANAAN
9 G	LIJNZAAD
1 G	KANEELPOEDER
SNUFJE	ZOUT

- 1 Doe de havervlokken in de **beker**.
- 2 Draai het deksel erop en blend één volledige cyclus om havermeel te maken.
- 3 Doe daarna de overige ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 4 Draai het **deksel** er weer op en blend nog een keer. Indien nodig schud je de **beker** om en blend je nog een keer.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 270 G, VOOR 4 PANNENKOEKEN

220 calorieën, 6 g vet, 35 g koolhydraten, 7 g vezels, 5 g suiker, 8 g proteïne.



Salsa.

8 PORTIES

Met deze supereenvoudige en smaakvolle mix van tomaat, peper, ui en knoflook zet je in no time een heerlijke verse salsa op tafel!

120 G	TOMATENBLOKJES (BLIK)
100 G	FIJNGESNEDEN RODE PAPRIKA
13 G	FIJNGESNEDEN UI
2	TEENTJES KNOFLOOK
1 G	FIJNGEHAKTE RODEPEPER VLOKKEN
3 G	ZOUT
1 G	ZWARTE PEPER

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en gebruik de pulse-functie tot de gewenste consistentie is bereikt.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 36 G

5 calorieën, 0 g vet, 1 g koolhydraten, 0 g vezels, < 1 g suiker, 0 g proteïne.

Komkommer-dilledressing.

8 PORTIES

Met deze romige dressing geef je elk gerecht een extra frisse en pittige smaak, van salades tot grain bowls en falafel.

80 G	VOLLE GRIEKSE YOGHURT
15 ML	CITROENSAP
35 G	GESNEDEN SNACK KOMKOMMERS
2 G	ZOUT
4 G	UIENPOEDER
3-5	TAKJES VERSE DILLE
4	MUNTBLAADJES

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en blend één volledige cyclus. Blend indien nodig een tweede keer.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 30 G

30 calorieën, 1,5 g vet, 2 g koolhydraten, 0 g vezels, 1 g suiker, 3 g proteïne.



Frambozen vinaigrette.

8 PORTIES

Een zalig zurige dressing waarmee je elke salade een smaakvolle twist geeft.

120 ML	EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
15 ML	APPELCIDERAZIJN
30 ML	RODEWIJNAZIJN
60 G	VERSE FRAMBOZEN
1	TEEN KNOFLOOK (DOORMIDDEN GESNEDEN)
3 G	MOSTERDZAAD POEDER
1 G	ZOUT

- 1 Doe alle ingrediënten in de hierboven genoemde volgorde in de **beker**.
- 2 Draai het **deksel** erop en blend één volledige cyclus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE VAN 177 ML

190 calorieën, 0 g vet, 26 g koolhydraten, 2 g vezels, 22 g suiker, 0 g proteïne.

Add your own favorite recipes.

nutribullet®



Find more delicious recipes online at:
nutribullet.nl / [.be](https://nutribullet.be) / [.nu](https://nutribullet.nu)



Capital Brands Distribution, LLC | Alle rechten voorbehouden.

nutribullet® Portable Blender is the trademark of CapBran Holdings, LLC registered in the U.S.A. and worldwide.

Illustrations may differ from the actual product.

We are constantly striving to improve our products, therefore the specifications contained herein are subject to change without notice.

230919_NB14350K